

💡 POURQUOI ÇA MARCHE ?

Ce programme n'est pas juste de la théorie.
C'est un mélange puissant :

- **La Pleine Conscience** pour observer sans se laisser entraîner.
- **L'ACT (Thérapie d'Acceptation)** pour développer vos compétences vers plus de flexibilité.
- **La Théorie Polyvagale** pour comprendre le lien entre votre corps, vos nerfs et vos émotions.



Image par [kp yamu layanath](#) de [Pixabay](#)

Vous sentez-vous souvent submergé par le stress, la colère ou la tristesse ?

Et si vos émotions n'étaient pas des ennemis, mais des alliés ?

Rejoignez-nous pour une expérience unique alliant **science du cerveau**, **sagesse millénaire** et **pratiques concrètes**. Apprenez à ne plus subir vos émotions, mais à les comprendre pour vivre plus librement.

✨ CE QUE VOUS ALLEZ GAGNER

- 🛑 **Cesser de lutter** : Apprendre à accueillir la peur, la colère ou la tristesse sans être emporté.
- 🧠 **Comprendre votre cerveau** : Découvrez pourquoi vous réagissez ainsi (Théorie Polyvagale) et comment calmer votre système nerveux.
- 🌱 **Retrouver votre sécurité intérieure** : Développez une base stable pour ne plus fuir, ni vous isoler.
- 🚀 **Agir avec justesse** : Prenez des décisions claires, même quand tout va mal.

Méditation de pleine conscience et émotions

Retraite sur 3 jours

Du 4 au 6 décembre 2026

Animateurs :
**Valérie Dartinet-Chalmey et
Elodie Diologent**

 LE DÉROULEMENT (3 JOURS)

 VENDREDI : L'ACCUEIL

- *L'essentiel* : Se poser, se présenter et comprendre la mécanique des émotions.
- *En pratique* : Une première méditation pour "rencontrer" ce qui est en nous, sans jugement.

 SAMEDI : LA PRATIQUE

- *L'essentiel* : Expérimenter le lâcher-prise.
- *En pratique* : Marche consciente, exercices de respiration pour calmer le corps, et jeux pour "décoller" de nos pensées anxiogènes.

 DIMANCHE : L'ENGAGEMENT

- *L'essentiel* : Intégrer ce que vous avez appris dans votre vie quotidienne.
- *En pratique* : Identifier vos valeurs profondes et apprendre à avancer, même en présence de l'émotion.

 PRÉPARATION

- Vêtements confortables pour bouger et méditer.
- Un cahier pour prendre vos notes personnelles.

Tous les supports (documents) sont fournis sur place.

 INFOS PRATIQUES

 **Dates** : du vendredi 4 décembre, 13h00, au dimanche 6 décembre 17h00

 **Lieu** : L'arbre aux étoiles, 168 Impasse d'Aumale, 27210 Fatouville-Grestain

 **Tarifs** : 250€ (hors hébergement)
Tarifs hébergement et repas : 275€

 **Inscription** : <http://www.larbreauxetoiles.fr>

 **Contacts formateurs** :
Pleineconscience.rouen@gmail.com
Elodie.psychologue@gmail.com

Places limitées pour garantir un accompagnement de qualité.